

## **Peningkatan Pola Kesehatan di Kampung Babakan Desa Pangauban**

**Aprilia Mega Pudjawatie<sup>1</sup>, Muhammad Raihan Hidayat<sup>2</sup>, Ridwan Hidayat<sup>3</sup>, Samia Rahmawati<sup>4</sup>, Suci Agustina<sup>5</sup>.**

<sup>1</sup>Ilmu Hukum, Fakultas Syari'ah dan Hukum, UIN Sunan Gunung Djati Bandung,  
e-mail: [apriliamega@gmail.com](mailto:apriliamega@gmail.com)

<sup>2</sup> Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Gunung Djati Bandung,  
e-mail: [raihanhidayat@gmail.com](mailto:raihanhidayat@gmail.com)

<sup>3</sup> Hukum Pidana Islam, Fakultas Syari'ah dan Hukum, UIN Sunan Gunung Djati Bandung,  
e-mail: [ridwanhidayat21@gmail.com](mailto:ridwanhidayat21@gmail.com)

<sup>4</sup> Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, e-mail: [samiarahmawati@gmail.com](mailto:samiarahmawati@gmail.com)

<sup>5</sup> Ilmu Komunikasi dan Jurnalistik, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, e-mail: [suciagustina@gmail.com](mailto:suciagustina@gmail.com)

### **Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) belum banyak orang yang memahami dan masih minim pemahaman dan kesadaran tentang hidup sehat dan juga hidup bersih.. hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya..Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Promkes,Kemenkes). Oleh karena itu perlunya peningkatan pemahaman tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Kegiatan ini dilakukan dengan metode edukasi. Pada program KKN Kel-308 UIN Sunan Gunung Djati Bandung mempunyai misi untuk menjadikan masyarakat di RT 02/ RW 10 Desa Pangauban. Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung tersebut menjadi lebih sadar dan lebih peduli pada Kesehatan Lingkungannya. di Desa Pangauban tersebut serta mensosialisasikan bagaimana pembuatan Hand Sanitizer yang di buat dari bahan- bahan alami serta membagikan Sample yang sudah dibuat oleh Mahasiswa KKN Kel-308 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), metode edukasi, Mahasiswa KKN Kel- 308 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### **A. PENDAHULUAN**

Kesehatan itu merupakan hak azazi manusia (UUD 1945, Pasal 28 ayat 1 dan UU No.36 tahun 2009)<sup>1</sup> dan juga sebagai intestasi, maka perlu diupayakan, diperjuangkan dan ditingkatkan oleh setiap individu dan oleh seluruh kelompok bangsa. Hal ini bertujuan 1 (UUD 1945, Pasal 28 ayat 1 dan UU No.36 tahun 2009

agar masyarakat dapat menikmati hidup sehat dan pada akhirnya dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Kesehatan lingkungan merupakan bagian dari dasar-dasar kesehatan masyarakat modern yang meliputi semua aspek manusia dalam hubungannya dengan lingkungan, yang terikat bermacam-macam ekosistem. Ruang lingkup kesehatan lingkungan tersebut antara lain mencakup sumber air, kebersihan jamban, pembuangan sampah, kondisi rumah, pengelolaan air limbah. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang mengelilingi kondisi luar manusia atau hewan yang menyebabkan penularan penyakit (Timmreck, 2004).<sup>2</sup>

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Promkes, Kemenkes). menurut Soekidjo (1993: 59). Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah respon seseorang (Organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Sayangnya belum semua orang memahami tentang apa arti hidup sehat itu, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya masyarakat yang melakukan berbagai aktivitas tanpa memperdulikan tingkat kesehatannya. Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Soenarjo R.J, 2002: 17). salah satu contoh yaitu ketika seorang anak selesai melakukan suatu pekerjaan di luar rumah, orang tua tidak membiasakan anak untuk mencuci tangan dan kakinya ketika masuk rumah dan anak dibiarkan melakukan kegiatan yang baru begitu saja, contoh lain yaitu ketika kebersihan kamar mandi kurang diperhatikan dan dibiarkan begitu saja terlebih pada kebersihan bak mandi. Selain itu masih banyak nya sampah yang berserakan di biarkan dan tidak di pisahkan terlebih dahulu ketika akan di bakar.

Perilaku-perilaku tersebut memang terlihat sepele namun berdampak besar ketika menjadi kebiasaan. Untuk itu diperlukan pemberitahuan atau informasi terkait pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada masyarakat, supaya tumbuh kesadaran akan pentingnya menerapkan PHBS pada masyarakat demi kesehatan dan kesejahteraan anggota keluarga.

Dalam rangka mengoperasionalkan paradigma sehat khususnya yang berkaitan dengan promosi kesehatan di Indonesia, Menteri Kesehatan Republik Indonesia membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian. Upaya tersebut dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dalam

memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri turut berperan aktif dalam meningkatkan status kesehatannya.

Meskipun upaya tersebut bukanlah suatu hal yang mudah karena berkaitan dengan masalah perilaku, sedangkan perilaku merupakan masalah yang khas dan kompleks karena berkaitan dengan privasi seorang individu, untuk itu harus dilakukan pendekatan kepada masyarakat terlebih dulu guna memberikan kepercayaan dan menginformasikan manfaat-manfaat yang akan didapatkan ketika menerapkan PHBS tersebut. Mengingat pemberdayaan masyarakat sebaiknya dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena berawal dari keluarga yang sehat timbulah generasi- generasi masa depan yang cemerlang.

Berdasarkan hasil survey dan Observasi yang telah di lakukan oleh kami Mahasiswa KKN Kel-308 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang bertempat di Desa Pangauban Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung masih banyak ditemukan masyarakat yang kurang menyadari pentingnya berperilaku dan memelihara kesehatan lingkungan hidup. Selain itu, masih banyak nya masyarakat yang kurang peduli pada pandemi Covid-19 yang saat ini sedang melanda dunia dan Indonesia. Masih banyak nya masyarakat yang tidak patuh pada protokol Kesehatan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah.

Maka dari itu, kami mahasiswa KKN Kel- 308 UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki misi untuk untuk menjadikan masyarakat di Desa Pangauban Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung tersebut menjadi lebih sadar dan lebih peduli pada Kesehatan Lingkungannya. Dengan mulai merealisasikannya dengan beberapa program kerja yang sudah dibuat dan dicanangkan terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Beberapa program kerja yang di buat dan di rencanakan antara lain dengan melakukan sosialisasi Kesehatan Kebersihan Lingkungan Hidup kepada Ibu-Ibu yang ada di Desa Pangauban tersebut serta mensosialisasikan bagaimana pembuatan Hand Sanitizer yang di buat dari bahan- bahan alami serta membagikan Sample yang sudah dibuat oleh Mahasiswa KKN Kel-308 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

## **B. METODOLOGI PENGABDIAN**

Dilihat dari diagram diatas dapat dijelaskan bahwa sebelum menjalankan program kerja, adalah dengan melakukan rembug warga. rembug warga adalah salah satu langkah awal dan penting dilakukan guna mengetahui permasalahan yang ada di Desa Pangauban Kecamatan Pacet khususnya dalam bidang kesehatan. Yang mana selanjutnya di rencanakan dan di canangkan beberapa program kerja yang akan dilakukan guna menyelesaikan masalah yang ada. Proses akhir dari program

kerja bidang kesehatan yaitu pembuatan hand sanitizer berbahan alami (Daun Sirih & Jeruk Nipis) sebagai bukti fisik dan diadakannya Sosialisasi/pengenalan

Kesehatan dengan tema “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” sebagai langkah lanjutan dalam program kerja bidang kesehatan ini untuk pemberdayaan masyarakat. Bukan hanya memperkenalkan cara pembuatan hand sanitizer berbahan alami yang dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari warga Kampung Babakan RW10, Desa Pangauban, tetapi mahasiswa KKN- DR Sisdamai 2021 bidang kesehatan mengedukasi partisipan dalam kebersihan lingkungan dan pemilihan sampah agar senantiasa dapat diaplikasi secara nyata oleh pasrtisipan.

### **C. PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Sosialisasi Kesehatan dengan tema “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” ini diadakan di RT02/RW 10 Kp. Babakan Desa Pangauban Kec. Pacet berlangsung pada tanggal 21 Agustus 2021. Dalam pelaksanaan kegiatan Mahasiswa bekerja sama dengan Posyandu Kp. Babakan. Di dalam Sosialisasi Kesehatan tersebut Mahasiswa KKN – DR Sisdamas 2021 (Kelompok 308) pun mengadakan pelatihan terkait dengan pembuatan handsanitizer alami bersama dengan para ibu yang hadir dalam kegiatan tersebut. Adapun hambatan terkait dengan kegiatan tersebut yakni keterbatasan waktu yang membuat partisipan sulit untuk menghadiri kegiatan karena kebanyakan para ibu di Kp. Babakan merupakan seorang buruh tani. Mereka pergi bekerja dari terbitnya fajar hingga sore hari setelah itu mereka harus mengurus keluarganya dirumah hingga larut malam. Sehingga, tidak banyak yang hadir dalam kegiatan penyuluhan tersebut.

Sosialisasi Kesehatan dengan tema “PHBS” ini dilaksanakan pada pukul 12.00 – 14.00 yang bertempat di kelas Madrasah Masjid Al- Jami Kp. Babakan yang didampingi dan dihadiri oleh Ketua Posyandu ( Ibu Aisyah ). Hambatan yang telah dipaparkan ini diselesaikan dengan baik dengan cara memberikan output dari Sosialisasi Kesehatan berupa Handsanitizer Alami yang Mahasiswa buat terlebih dahulu dan juga pamphlet yang berisikan tata cara pembuatannya. Dengan harapan, partisipan yang tidak hadir tetap dapat menjaga kesehatan dengan baik. Tahapan kegiatan dari Sosialisasi Kesehatan tersebut yakni Mahasiswa memaparkan materi yang telah disusun dalam PowerPoint terkait dengan PHBS dan Pemilahan Sampah setelah itu menyuluhkan terkait dengan pelaksanaan pembuatan handsanitizer. Di akhir acara Mahasiswa memberikan handsanitizer alami yang telah dibuat kepana para partisipan yang hadir maupun tidak hadir.

#### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Lingkungan yang sehat merupakan awal dari kehidupan yang sehat pula. Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan.

Dengan Sosialisasi Kegiatan dengan tema "PHBS" ini bermanfaat di rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktivitas anggota rumah tangga dan manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh sehat dan tercukupi gizi. Salah satu cara untuk tetap menjaga kesehatan lingkungan dan keluarga dengan selalu memastikan tangan tetap bersih dan terhindar dari bakteri dengan menggunakan handsanitizer.

Hand sanitizer dirasa cukup menghawatirkan jika dipakai secara terus menerus, sehingga perlu ada Hand sanitizer alami yang tidak memiliki efek samping. Hand sanitizer alami merupakan media cuci tangan yang dibuat dari bahan-bahan alami ekstrak tumbuhan, seperti daun sirih merah, lidah buaya dan jeruk nipis. Hand sanitizer yang berasal dari bahan alami lebih aman digunakan, tidak mengandung zat kimia berbahaya, tidak merusak pernafasan, dan aman untuk anak-anak. Bahan-bahan pembuatan hand sanitizer alami tersebut mudah didapatkan di alam. Bahan alami seperti daun sirih merah, lidah buaya dan jeruk nipis tersebut berfungsi sebagai zat antiseptik alami sebagai pengganti etanol. Untuk lidah buaya selain sebagai zat antiseptic juga berfungsi untuk melembabkan. Namun, bahan handsanitizer yang Mahasiswa gunakan kali ini adalah daun sirih dan jeruk nipis. Daun sirih memiliki zat antiseptic begitu juga jeruk nipis yang dapat meredakan oksidasi dari daun sirih dan memberikan wewangian pada produk yang dihasilkan merupakan kombinasi yang pas.

Adapun tahapan pelatihan dan pembuatan Handsanitizer Alami meliputi cara mengupas kulit jeruk untuk mendapatkan minyak atsiri, dan cara ekstaksi minyak atsiri kulit jeruk menggunakan metode Maserasi. Metode maserasi merupakan metode ekstraksi dengan proses perendaman bahan dengan pelarut yang sesuai dengan senyawa aktif yang akan diambil dengan pemanasan rendah atau tanpa adanya proses pemanasan. Langkah selanjutnya setelah bahan-bahan disiapkan adalah mulai membuat produk dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Daun sirih dicuci dan ditiriskan, kemudian dipotong-potong hingga berukuran kecil.
2. Timbang 50 g daun sirih, kemudian masukkan ke dalam wadah.

3. Tambahkan air matang sekitar 150 – 200 ml sampai daun sirih terendam.
4. Siapkan panci berisi air, kemudian letakkan di atas kompor dan nyalakan api kecil.
5. Masukkan wadah berisi daun sirih dan air ke dalam panci yang telah berisi air.
6. Panaskan pada suhu 90 oC selama 15– 30 menit.
7. Dinginkan rebusan daun sirih kemudian disaring.
8. Tambahkan air sampai 200 ml.
9. Untuk pembuatan 100 ml hand sanitizer: 40 ml ekstrak daun sirih, 5–10 ml perasan jeruk nipis yg telah disaring, dan 50 – 45 ml air matang, kemudian dicampur rata dan disaring. Setelah itu, masukkan ke dalam botol spray.

Pada pembuatan hand sanitizer alami ini menggunakan bahan alami yaitu dari ekstrak daun sirih 15% dan jeruk nipis 8%, sehingga hand sanitizer ini sangat praktis dan dapat dibuat sendiri dengan tidak mengeluarkan biaya yang mahal. Khasiat ekstrak daun sirih 15% sama efektifnya dengan alkohol dalam membunuh kuman. Namun demikian, hand sanitizer ini tidak menggunakan alkohol dan bahan pengawet lainnya sehingga produk ini hanya mampu bertahan 4-7 hari.

Keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan dengan antusias partisipan ( para ibu ) yang sangat tinggi dari awal hingga akhir kegiatan, oleh sebab itu partisipan sudah mampu dan terampil dalam membuat hand sanitizer berbahan alami tersebut. Produk hasil kegiatan ini disajikan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Produk hasil pembuatan handsanitizer alami



Gambar 2. Banner Sosialisasi Kesehata

## **E. PENUTUP**

Kesehatan itu merupakan hak asasi manusia dan juga sebagai investasi, maka perlu diupayakan, diperjuangkan dan ditingkatkan oleh setiap individu dan oleh seluruh kelompok bangsa. Maka dari itu, diupayakan agar masyarakat lebih sadar dan lebih peduli pada kesehatan lingkungannya. Langkah yang diambil ialah merencanakan beberapa program kerja untuk memecahkan permasalahan yang ada, lalu rebug warga, dengan tujuan mengetahui permasalahan dan mencari solusi, kemudian dicanangkanlah beberapa program kerja. Yakni, pengenalan dan pembuatan hand sanitizer alami (berbahan daun sirih dan jeruk nipis). Sebagai upaya memberdayakan masyarakat, mahasiswa juga melaksanakan sosialisasi atau edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, kebersihan lingkungan dan pemilahan sampah.

Sosialisasi dilaksanakan di RT02/RW 10 Kp. Babakan Desa Pangauban Kec. Pacet berlangsung pada tanggal 21 Agustus 2021. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa bekerja sama dengan posyandu Kp. Babakan. Meskipun terdapat kendala, yakni berupa keterbatasan waktu, hambatan tersebut dapat diselesaikan dengan baik, dengan cara memberikan output berupa hand sanitizer dan pamphlet yang berisikan tata cara pembuatannya.

Lingkungan yang sehat merupakan awal dari kehidupan yang sehat pula. Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Dengan Sosialisasi Kegiatan dengan tema "PHBS" ini bermanfaat di rumah tangga. Salah satu cara untuk tetap menjaga kesehatan lingkungan dan keluarga dengan selalu memastikan tangan tetap bersih dan terhindar dari bakteri dengan menggunakan handsanitizer.

Hand sanitizer dirasa cukup menghawatirkan jika dipakai secara terus menerus, sehingga perlu ada Hand sanitizer alami yang tidak memiliki efek samping. Hand sanitizer yang berasal dari bahan alami lebih aman digunakan, tidak mengandung zat kimia berbahaya, tidak merusak pernafasan, dan aman untuk anak-anak. Adapun tahapan pelatihan dan pembuatan Handsanitizer Alami meliputi cara mengupas kulit jeruk untuk mendapatkan minyak atsiri, dan cara ekstraksi minyak atsiri kulit jeruk menggunakan metode Maserasi.

## **F. DAFTAR PUSTAKA**

Timmreck, 2004

Soekidjo (1993: 59)

UUD 1945, Pasal 28 ayat 1 dan UU No.36 tahun 2009)

Soenarjo, R.J. 2002. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Bandung: PT. RemajaRosdakarya  
Effendy, Nasrul.1997. Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat Edisi 2.

Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Irianto, Kus. 2004. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: C.V. Yrama Widya.  
Departemen Kesehatan RI., Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Bakti Husada, 2011  
Depertemen Kesehatan RI.,Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di  
Berbagai Tatanan. Pusat Promosi Kesehatan, 2011

Depkes RI, Buku Saku Pelaksanaan PHBS Bagi Masyarakat Di Wilayah Kecamatan.  
Jakarta :Kemenkes. 2008

[Chicago Manual of Style 17th edition \(full note\)](#)

**INLINE CITATION** John L. Campbell and Ove K. Pedersen, "The Varieties of Capitalism and Hybrid Success," *Comparative Political Studies* 40, no. 3 (March 1, 2007): 307–32, <https://doi.org/10.1177/0010414006286542>.

**BIBLIOGRAPHY** Campbell, John L., and Ove K. Pedersen. "The Varieties of Capitalism and Hybrid Success." *Comparative Political Studies* 40, no. 3 (March 1, 2007): 307–32. <https://doi.org/10.1177/0010414006286542>.